

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2301,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 91,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 45,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2253,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 85,66g węglowodany: 279,11g kw. tł. Nasycone: 45,48g cukry proste: 34,07 g błonnik: 25,47g sól:6,23 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),połędwica dr(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9,6	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny,kisiel niskosłodzony z jabłkiem(100g) (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2100,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 63,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),połędwica dr(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,9,6	Zupa koperkowa z ryżem zabielań śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) jabłko (150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2112,32 kcal białko: 114,85g tłuszcze: 68,06g węglowodany: 296,26 g kw. tł. Nasycone: 38,48g cukry proste 34,59g błonnik:28,77g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiksovany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia 100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2102,68kcal białko:116,99g tłuszcze: 84,00g węglowodany: 277,7g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste: 25,53g błonnik: 16,98g sól:6,4 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

26.02.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(20g)serek topiony(2szt),sałata(10g),papryka(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Zupa fasolowa(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:1,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,3,10	Energia: 2410,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(20g)serek topiony(2szt) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c, Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g) wędlna zielonogórska(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g) wędlna zielonogórska(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł.(20g) zielonogórska(50g),zmielona pomidor(80) zblendowany Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml),miks ziemniaki(250g) miks,pierś z kurczaka gotowana(180g) zmielona,sos koperkowy(100g)zmielony ,marchewka mini gotowana(150g),zmiksowana woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone(150g) zblendowane	Płatki owsiane na mleku(250g), miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g), zmielona ogórek świeży(80g)zblendowane Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mandarynka(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2323,49 kcal białko: 101,36g tłuszcze:85,24 g węglowodany: 305,93 g kw. tł.44,42 g cukry proste:52,24g błonnik: 45,11g sól:7,96g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g) szynka z piersi indyka(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makaronem b/śm(300ml) ,ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),,buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mandarynka(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),szynka z piersi indyka(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g)buraczki(1 50g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mandarynka(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml)	Energia: 2211,27 kcal białko: 102,34g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 263,38 g kw. tł. nasycone:43,06 g cukry proste:42,88g błonnik: 39,14g sól: 6,04g

	Alergeny:1,7,6,9			Alergeny:1,7,6,,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),szynka z piersi indyka(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makaronem b/śm(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mandarynka(150g) kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2306,04 kcal białko: 100,62 g tłuszcze: 87,32 g węglowodany: 291,87 g kw. tł. nasycone:44,64 g cukry proste:45,94g błonnik: 52,06g sól: 7,69g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20),serek wiejski zmiksowany(200g) szynka z piersi indyka zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z makaronem-miks(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewki amini gotowana miksowana(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml miks)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g) zmielona,ogórek świeży(80g) zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2160,13 kcal białko: 103,44g tłuszcze: 77,41g węglowodany: 284,16 g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:52,67g błonnik: 42,52g sól: 6,96g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

28.02.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,szynka śniadaniowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Barszcz ukraiński (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny: kefir (200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,18kcal białko:97,01g tłuszcze: 78,2g węglowodany: 274,41g kw. tł. Nasycone: 38,22g cukry proste:35,89g błonnik: 35,43g sól:6,15g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,szynka śniadaniowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2108,72kcal białko:92,54g tłuszcze: 79,18g węglowodany: 258,15g kw. tł. Nasycone: 40,28g cukry proste:38,38 g błonnik: 27,75g sól:5,46g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,szynka śniadaniowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko 150g herbata(b/c)250ml	Energia: 2088,42kcal białko:90,91g tłuszcze: 68,89g węglowodany: 280,53g kw. tł. Nasycone: 36,65g cukry proste:56,22g błonnik: 29,94g sól:4,99 g

	Alergeny:1,7,6,9,10			Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko (150g) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2116,27kcal białko:91,47g tłuszcze: 78,79g węglowodany: 266,15g kw. tł. Nasycone: 40,24g cukry proste:50,32g błonnik: 35,5g sól:5,07 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa pomidorowa z ryżem- miks (300ml),ziemniaki zmiksowane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiksowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	kefir(200g),poma rańcza zblendowana Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,schab Benedykta mielony(50g),pomidor- zblendowany(80g) kefir (200g),jabłko150 herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1984,16kcal białko:88,97g tłuszcze: 71,33g węglowodany: 255,4g kw. tł. Nasycone: 39,58g cukry proste:27,38 g błonnik: 27,38g sól:4,42g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne

01.03.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),wędlna szynkowa(30g),pomidor(50g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa(300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2416,66kcal białko:113,55g tłuszcze: 96,19g węglowodany277,77 g kw. tł. nasycone:49,01g cukry proste:16,69g błonnik: 30,64g sól: 7,13g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18% (100g),wędlna szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2214,53kcal białko:105,99g tłuszcze:89,82g węglowodany:257,48 g kw. tł. nasycone:47,96g cukry proste:10,59g błonnik: 20,76g sól:7,00g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),wędlna szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)	Energia: 2094,7kcal białko:110,31g tłuszcze:71,64g węglowodany:258,02 g kw. tł. nasycone:44,08 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,32g

				Alergeny: 1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-przenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g), sałata(10g)szynka gotowana (10g),pomidor(70g),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9	Energia: 2142,04 kcal białko: 109,54g tłuszcze: 77,04g węglowodany: 258,52g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,25g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną - miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%-miks (100g),wędlina szynkowa zmielona(30g),pomidor-zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem-miks (300g),ziemniaki-miks (250g),piers z kurczaka gotowana(150g),buraczki-zblendowane(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Jogurt naturalny150g), z miksowaną brzoskwinia(100g) Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka mielona (20g),pasztetowa podwędzana(30g),ogórek świeży zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9	Energia: 2112,13kcal białko:88,99g tłuszcze:69,82g węglowodany:248,48 g kw. tł. nasycone:45,86g cukry proste:11,58g błonnik: 19,86g sól:6,80g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

02.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 1szt,(17g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2272,19 kcal białko:99,14g Tłuszcze: 96,36g węglowodany: 263,38g kw. tł. nasycone:48,61g cukry proste:23,24g błonnik: 25,43g sól:6,44g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty2szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2087,37kcal białko:100,66g tłuszcze:86,15g węglowodany: 229,03g kw. tł. nasycone:45,05g cukry proste:18,04 g błonnik:24,73 g sól:5,8g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmięszana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole zmięszany(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sól:5,29g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

03.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(30g),wędlna zielonogórska 20g,pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(30g),wędlna zielonogórska 20g,pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g

	pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g), ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,,9,6	pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(30g), wędlina zielonogórska 20gpomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(30g),wędlina zielonogórska 20g,pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmielona, ogórek zblendowany(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką zmikсовana(300ml),risotto(r yż,warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku zmikсовane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta zmielony,pomidor zblendowany(100g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

04.03.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw(kalafior,brokół,marc hewka) z masłem i bułką tartą)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) ,Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2178,89kcal białko:96,94g tłuszcze: 74,18g węglowodany283,43g kw. tł. nasycone:40,13g cukry proste:53,68g błonnik: 24,63g sól: 5,61g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2084,22kcal białko:93,13g tłuszcze:73,74g węglowodany:264,86 g kw. tł. nasycone:40,26g cukry proste:37,17g błonnik: 20,65g sól:6,34g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany130g,sos grecki(150g) woda mineralna(250g)	jabłko(150g),muś banan,brzoskwinia,burak(100g), sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata	Energia: 2062,94kcal białko:86,93g tłuszcze:61,52g węglowodany:292,98 g kw. tł. nasycone:35,05 g cukry proste:72,08g błonnik: 23,97g sól:6,62g

	Alergeny:1,7,6,10,4	Alergeny:1,6,9,,		b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	jabłko(150g),musa banan,brzoskwinia,burak(100g),sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2066,18 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 72,23g węglowodany: 268,07g kw. tł. nasycone:38,66 g cukry proste:71,88g błonnik: 27,72g sól:5,96g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą (70g) masło 82% tł,(20g),ryba gotowana zmielona(100g),ogonówka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)-miks,ziemniaki zmielone (250g),schab gotowany zmielony(150g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Banan zmiiksowany z jogurtem200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka zmielona(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2014,22kcal białko:89,13g tłuszcze:68,74g węglowodany:211,86 g kw. tł. nasycone:36,26g cukry proste:36,17g błonnik: 18,65g sól:5,34g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

05.03.2025

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),ser edamski 30g ,pomidor(80g) Alergeny:1,7,	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),śledź w śmietanie z warzywami 300g,jabłko 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką(200g) Alergeny:7 ,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz 100g(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),serek deliser 1 szt,ogórek kiszony Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4,9	Energia: 2288,75 kcal białko:108,43g tłuszcze: 83,55 g węglowodany: 297,1 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 16,25g błonnik: 25,23g sól:4,21g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek półtłusty(100g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),pierogi leniwe 300g,jabłko 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz 100g(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),serek deliser 1 szt,ogórek kiszony Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4,9	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Marchwianka b/śm(300ml) ziemniaki(250g),pierogi leniwe 300g,jabłko 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką(200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz 150g(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),,ogórek kiszony Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4,9	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),pomidor(100g), serek topiony 1szt(17g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śm(300ml) ziemniaki(250g),pierogi leniwe 300g,jabłko 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz 100g(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),serek deliser 1 szt,ogórek kiszony Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4,9	Energia: 2233,87kcal białko: 112,35g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 275,07 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste: 11,73 g błonnik: 19,98g sól: 3,86g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	marchwianka(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,kurczak gotowany(180g), miks buraczki(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) rozrzedzony Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ryba gotowana 150g)miks,włoszczyzna 100g-miks Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

06.03.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z papryki ,ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,6,10	Barszcz makaronem zabieleny śmietaną 30%(300ml),ziemniaki250g, klops smażony (80g)kapusta biała gotowana na krótko 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka30g,zielonogórska 25gsałatka z sałaty i ogórka świeżego 80 Posilek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2471,26 kcal białko:105,43g tłuszcze: 96,77 g węglowodany:304,67 g kw. tł. nasycone: 58,4g cukry proste: 13,83g błonnik: 23,63g sól:8,29g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),jabłko (150g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka30g,zielonogórska 25gsałatka z sałaty i ogórka świeżego 80 Posilek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2318,44 kcal białko:97,08g tłuszcze: 69,85g węglowodany: 318,57 g kw. tł. nasycone:45,00 g cukry proste: 31,74g błonnik:19,42g sól: 6,79g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa(50g),pomidor(100g), kefir(200g)	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml),banan (150g) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),,jabłko (150g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka30g,zielonogórska 25gsałatka z sałaty i ogórka świeżego 80 Posilek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g)	Energia: 2314,51 kcal białko:103,09g tłuszcze: 59,99g węglowodany: 333,04 g kw. tł. nasycone:37,3 g cukry proste: 32,54 g błonnik: 20,34g sól: 6,68g

	Alergeny:1,7,6,10			herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z papryki ,ogórka i pomidora100g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),jabłko (150g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka30g,zielonogórska 25gsałatka z sałaty i ogórka świeżego 80 Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g,mandarynka 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2275,09 kcal białko: 101,16 g tłuszcze: 62,72g węglowodany: 317,92g kw. tł. nasycone: 37,49g cukry proste: 32,34g błonnik:24,42 g sól: 6,32 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),wędlina szynkowa(50g))miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g)mi ks,sos pomidorowy(100g)miks,klops gotowany(80g)miks marchewka gotowana(150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),miks	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia:2015,13 kcal białko: 114,53 g tłuszcze: 65,33g węglowodany: 236,89g kw. tł. nasycone: 40,95g cukry proste: 15,68g błonnik:15,62 g sól: 4,94g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy , 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne